

Herzlichen Glückwunsch – Sie sind schwanger!

Neben der Freude auf Ihr Baby sind mit einer Schwangerschaft auch viele offene Fragen verbunden. Welche körperlichen und seelischen Veränderungen können auf mich zukommen? Wer betreut mich in der Schwangerschaft? Wo soll ich entbinden? Die Hebammen sind Fachfrauen für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach und stehen von Anfang an in einer Schwangerschaft als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Ihre Aufgabe ist es die Gesundheit von Mutter und Kind zu stärken und zu fördern. Außerdem tragen Sie durch die Beantwortung Ihrer Fragen dazu bei, Unsicherheiten und Ängste abzubauen.

Beratung in der Schwangerschaft

Hebammen beraten Sie gern im persönlichen Kontakt – egal ob bei Ihnen zu Hause, in einer Praxis oder am Telefon. Themen können Ernährung, Lebensweise, körperliche und seelische Veränderungen, Ernährung, Wahl des Geburtsorts und auch soziale Hilfen sein. Darüber hinaus können Sie sich im Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses über den Verlauf einer Geburt informieren und darauf vorbereiten. Sie lernen für die Geburt hilfreiche Atem- und Entspannungsübungen kennen und können günstige Gebärpositionen erproben.

Betreuung bei der Geburt

Bei der Geburt werden Sie von einer Hebamme begleitet, egal ob Sie in der Klinik, in einem Geburtshaus oder zu Hause Ihr Baby zur Welt bringen möchten. Die Hebamme unterstützt Sie in jeder Phase der Geburt. Sie achtet auf das Wohlergehen von Mutter und Kind, überwacht den Geburtsverlauf, untersucht und gibt Hilfestellung beim ersten Anlegen des Kindes, wenn die Mutter stillen möchte. Einige Hebammen bieten die Möglichkeit, mit Ihnen zusammen in die Klinik zu gehen (Beleggeburten).

Betreuung nach der Geburt

Nach der Geburt steht Ihnen die Hebamme im sogenannten Wochenbett zur Seite. Bis zu acht Wochen nach der Geburt berät Sie die Hebamme in allen Fragen rund um das Leben mit einem Neugeborenen und gibt praktische Hilfestellungen im Alltag. Die Betreuung findet im Rahmen von Hausbesuchen statt. Ebenso sind auch telefonische Beratungen und Praxisbesuche möglich. Zur Wochenbettbetreuung gehören:

- Anleitung und Hilfestellung beim Stillen
- Ernährungsberatung für Mutter und Kind
- Kontrolle der mütterlichen Rückbildungsvorgänge, der Abheilung des kindlichen Nabels und der allgemeinen Entwicklung des Kindes
- Rückbildungsgymnastik
- Begleitung in die Elternschaft

Hilfe und Rat bei Problemen

Bei sämtlichen Schwangerschaftsbeschwerden – wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, vorzeitigem Wehen etc. – sowie bei Frühgeburten, Beckenendlagen (Kaiserschnitt), Mehrlingsschwangerschaften können Hebammen zu Rate gezogen werden.

Ihr Recht auf Hilfe

Jede Frau hat mit Beginn der Schwangerschaft bis einschließlich acht Wochen nach der Geburt einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe. Darüber hinaus können Sie bis zum Ende der Stillzeit noch weitere Beratungsbesuche/-gespräche zum Thema Stillen und Ernährung in Anspruch nehmen. Die Kosten dafür tragen die Krankenkassen. In besonderen Situationen kann die Betreuung auch durch ein ärztliches Attest erweitert werden. Die privaten Krankenkassen übernehmen in der Regel alle Hebammenleistungen entsprechend dem Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherungen. Im Einzelfall empfiehlt es sich bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen.

Dieser Flyer erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

LANDKREIS ALZEY-WORMS



Herausgeber:
Kreisverwaltung Alzey-Worms
Kreisjugendamt
-Koordinierungsstelle Kinderschutz/Frühe Hilfen/Familienbildung-
An der Hexenbleiche 34
55232 Alzey
www.kreis-alzey-worms.de

In Zusammenarbeit mit:
Hebammen

HEBAMMEN IM LANDKREIS ALZEY-WORMS



Familienbegleitung durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern

Frauen und Familien in belastenden sozialen oder schwierigen gesundheitlichen Lebenslagen können während der Schwangerschaft und bis zum Ende des 1. Lebensjahres des Kindes zusätzlich eine Begleitung durch eine Familienhebamme oder Kinderkrankenschwester erhalten.

Informationen zu diesem Angebot bekommen Sie über Ihre Hebamme oder die Schwangerenberatungsstelle des Diakonischen Werkes in Alzey, Tel.: 06731/ 95030, E-Mail: schwang-alzey@dwwa.de

Weitere Angebote

Über das Angebot der gesetzlichen Krankenkassen hinaus bieten Hebammen auch noch weitere Leistungen an. Dazu gehören z.B. Akupunktur, Yoga, Babymassage oder Babyschwimmen, Stillgruppen etc.. Diese Angebote sind kostenpflichtig.

Auch in Ihrer Nähe gibt es Rat

In dieser Liste finden Sie Namen und Adressen von Hebammen sowie Informationen zu ihren jeweiligen Angeboten.

Die besten Wünsche für die anstehende und ereignisreiche Zeit sowie einen guten Start in die neue Lebensphase der Elternschaft!

Hebamme	Wohnort	E-Mail/Internet	Telefon	Schwangerschaftsvorsorge/ Beratung	Geburstvorbereitungskurse	Schwangerschafts- Wasser- gymnastik/Yoga	Schwangerenschwimmen	Hausgebur (H) Beleggebur (B)	Wochenbettbetreuung/ Nachsorge	Rückbildungs- /Beckenbodengymnastik	Stillberatung	Akupunktur	Babymassage- Babyschwimmkurse	Fremsprachenkenntnisse	Familienhebamme
Irina Börner	Alzey	irina_boerner@t-online.de	06731 941924						x						
Margareta Kassel	Alzey	margareta.kassel@t-online.de	06731 7789		x				x	x	x				
Ludmila Schäfer	Alzey	j.schaefer_@t-online.de	06731 948363	x					x			x			
Beate Schöttke	Alzey	beate.schoettke@gmx.de	06731 6085						x			x			
Lena Reimche	Alzey	helene.reimche@gmx.de www.gluecklich-schwanger.de	06731 4715511 0151 50420098	x	x				x	x	x	x		Rus	
Julia Oberhausen	Alzey-Weinheim	oberhausen.julia@gmail.com	06731 999076	x	x				x			x		Eng	
Renata Ruszel	Armsheim	renata.ruszel@gmx.de	06734 914407	x					x						
Elena Tennison	Bechenheim	ele1000@web.de oder ele1000tennison@gmail.com	0176 70038889						x						
Angela Ernst-Jung	Dittelsheim- HeBloch	anerju@web.de	06244 57601	x	x				x	x			x		
Ewa Pertenbreiter	Erbes-Büdesheim	ewa.pertenbreiter@kabelmail.de	0152 54120180	x					x		x			Pol/ Rus	
Alice Schittenhelm	Gau-Odernheim	a.schittenhelm@t-online.de	06733 8233	x	x	x			x	x	x		x		x
Christiane Schenk	Gimbsheim	chrischdelschenk@web.de	06249 6404	x					x		x				
Mira Reichrath	Grünstadt	m.reichrath@gmx.de	0151 41600990	x					x	x	x	x			x
Anne Geissen	Gundheim	hebamme.anne@gmx.de	06244 919000 0163 2755847	x					x		x	x			
Anna Kollwig	Guntersblum	anna.kollwig@gmx.de	0172 6584735												
Nele Freitag	Guntersblum		01522 2973846												
Nicola Grandpré	Han- gen-Weisheim	info@geburt-erleben.de	06735 1841 0174 6444937	x	x				x	x	x	x	x		
Christel Müller	Monsheim	hebamme.ch.mueller@t-online.de	0171 2826648	x	x				x	x			x		
Brigitte M. Wallach	Monsheim	brigittewallach@gmx.de	06243 905988	x	x				x				x		
Sarah Kratz	Monzernheim	info@hebamme-kratz.de www.hebamme-kratz.de	06244 9072708		x				x	x	x				
Ramona Schneider	Mörstadt	Ramona.spies@gmx.de	06247 900393						x						
Hebammenpraxis Lilla Livet Svenja Kasper	Nieder-Olm	svenja@lilla-livet.de www.lilla-livet.de	Anfragen bitte per E-Mail!	x					x	x			x		
Julia Rudolf	Saulheim	hebamme-j.rudolf@web.de	06732 6002471						x					Eng	
Angelika Staegemann	Wallertheim	angelika.staegemann@gmx.de	06732 960320	x					x	x	x		x		x
Inge Gerbig Brigitte Burgey-Gerbig	Worms	info@hebamme-gerbig.de www.hebamme-gerbig.de	06241 936901	x	x			x	x	x	x	x			
Claudia Weber	Worms	www.hebamme-worms.de mail@hebamme-claudia.net	0157 37473331	x					x		x			Eng	
Antje Schwarz	Worms- Pfeddersheim	schwarz.hebamme@yahoo.de	06247 1293		x	x			x	x	x				
Ingrid Wiemann	Wörrstadt	ingrid.wiemann@t-online.de	06732 4296						x		x				